

ALINEACIÓN GEOMÉTRICA EN LAS ĀSANAS DE PIE

Incluso, aunque los seres humanos entramos al mundo con la cabeza primero, nos pasamos la vida sobre nuestros pies. El cuidado de las piernas y de los pies es, por tanto, importante. Si estas extremidades ceden, uno tiene que apoyarse mucho en los demás, tanto literal como figurativamente. Si las piernas son asimétricas o desequilibradas, el peso corporal se distribuye de manera desigual en los dos lados del cuerpo lo que conduce a dolencias en los pies, piernas o en la espalda.

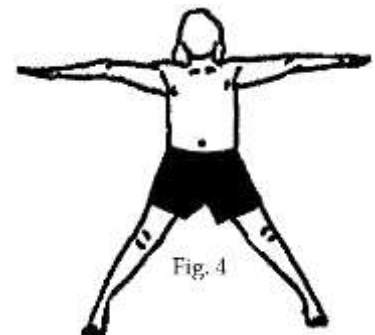
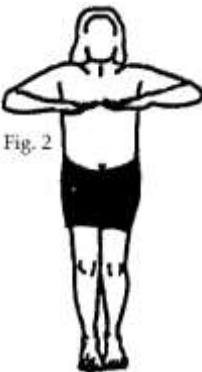
En las *āsanas* de pie, uno aprende a alinear el cuerpo de manera correcta y simétricamente y a soportar la carga uniformemente sobre ambas piernas.

Utthita Hasta Pādāsana

Utthita significa estirado o extendido. *Hasta* significa brazo y *Pada* significa pierna. En esta *āsana*, nos colocamos de pie con los brazos y las piernas extendidos.

Técnica

- De pie en *Samasthiti*. (Fig.1)
- Dobla los codos y coloca las palmas frente al pecho. Mantén los codos doblados alineados con los hombros. Dobla ligeramente las rodillas. (Figs.2,3) Esta es una postura preparatoria para el siguiente movimiento dinámico.
- Inhala, salta rápidamente y extiende los brazos hacia los lados, separa las piernas de 3.5 a 4 pies (de 1.00 a 1.20 metros., aprox.). Mantén los pies paralelos entre sí con los dedos apuntando hacia adelante. Mantén las palmas de las manos hacia abajo. Si no es posible saltar debido a la edad avanzada, por alguna enfermedad o a la menstruación, da un paso lateral desde *Samasthiti* para extender las piernas.
- Esta es *Utthita Hasta Pādāsana*. (Fig.4).
- Permanece en esta posición por 20 a 30 segundos manteniendo una respiración normal. (Fig.4).
- Dobla ligeramente las rodillas, salta y junta los pies para regresar a *Samasthiti*. Simultáneamente, baja los brazos a los lados del cuerpo



Observa estos puntos más finos:

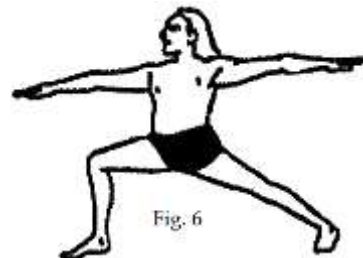
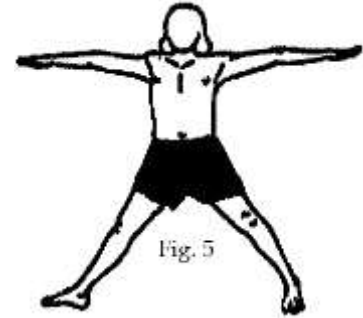
- Cuando uno salta a la posición, los pies tienden a aterrizar de manera desigual.
- Practica a extender las piernas de manera uniforme y a aterrizar con los pies en línea recta. Si es necesario, dibuja una línea horizontal en el piso o en tu tapete y párate sobre él. Si un pie está hacia adelante y el otro hacia atrás, la carga sobre los músculos espinales se distribuye de manera desigual.
- Levanta los arcos de los pies y presiona los bordes externos de ambos pies contra el piso. Cuando los arcos colapsan, la mente se queda inerte. Cuando se elevan conscientemente, la mente se pone alerta.
- Mantén los pies paralelos entre sí.
- Levanta los bordes internos de las piernas desde las rodillas internas hasta las ingles. Despliega y extiende la planta de los pies desde los talones hasta los dedos. Los dedos de los pies contraídos indican miedo a pararse con las piernas extendidas.
- Levanta las rótulas y succiona los cuádriceps (los músculos frontales del muslo), de modo que agarren al hueso del muslo (fémur). La firmeza resultante en las piernas aporta equilibrio al cuerpo y reduce el miedo a pararse sobre las piernas extendidas. También evita que el abdomen sobresalga. Atrayendo las rótulas hacia adentro y abriendo la parte posterior de las rodillas se incrementa la longitud del cartílago en la articulación de la rodilla y en consecuencia, ayuda a los niños pequeños a aumentar su estatura.
- Levanta en toda su longitud la columna vertebral y eleva el esternón.
- Expande el pecho hacia los lados y gira los omóplatos hacia adentro. Rota los hombros hacia atrás, lejos del cuello, elevando simultáneamente las clavículas.
- Mantén las manos paralelas al suelo y mantente firme y estable. Extiende los brazos lejos de los hombros y estíralos a la altura de los codos. Si los brazos están laxos, el cuello soporta la carga.
- Mantén el cuello erguido, la cabeza recta y la mirada hacia el frente.

Si es imposible recordar todos estos puntos a la vez, intenta irlos incorporarlos a la práctica diaria.

Vīrabhadrāsana II

Técnica:

- De pie en *Samasthiti*. Flexiona las rodillas y salta a *Utthita Hasta Pādāsana*. Permanece firmemente en esta posición.
- Gira hacia afuera el pie derecho, junto con la pierna derecha, en un ángulo de 90°.
- La pierna media derecha, es decir, el centro del pie derecho, el centro de la rodilla y el centro del muslo, deben estar en una sola línea. Mantén la espinilla y el fémur alineados entre sí.
- Girando sobre el talón, gira el pie izquierdo de 30 ° a 40 ° hacia adentro. No desplaces la posición del talón en el proceso. Gira el muslo y la rodilla izquierdos hacia afuera, incluso cuando el pie gira hacia adentro. Esta contracción de los músculos de la parte superior e inferior de la pierna ayuda a que los músculos de la columna permanezcan intactos. Presiona el borde interno del pie derecho y el borde externo del pie izquierdo firmemente sobre el suelo. (Figura 5).
- Con una exhalación, flexiona la rodilla derecha para formar un ángulo recto entre el muslo y la espinilla. El muslo está paralelo al suelo y la espinilla perpendicular a él. Mantén la pierna izquierda recta y firme.
- Gira la cabeza y mira hacia las puntas de los dedos de la mano derecha.
- Mantén el tronco erguido y vertical.
- Esta es *Vīrabadrāsana II*, sobre el lado derecho. (Fig. 6) Mantén el *āsana* firme durante 20 a 30 segundos con una respiración normal.
- Con una inhalación, estira la pierna derecha.
- Gira el pie derecho hacia adentro y el pie izquierdo ligeramente hacia afuera para mirar hacia el frente y regresar a *Utthita Hasta Pādāsana*.
- Repite el mismo proceso en el lado izquierdo, volviendo a *Samasthiti* al final.



Hay dos etapas para aprender una *āsana*:

- 1) Aprender los movimientos que conducen a una *āsana* paso a paso.
- 2) Aprender a mantener la postura final durante un tiempo fijo.

La primera parte requiere fluidez en el movimiento y la segunda requiere fuerza y estabilidad. Es un desperdicio de fuerza y energía sostener una *āsana* incorrecta. La precisión en una *āsana* es el resultado de una ejecución precisa. Es el resultado de implementar correctamente la técnica dada. Por lo tanto, es esencial observar estos puntos más finos en *Vīrabhadrāsana II*:

- Una vez que los pies han girado (como se indica en los puntos 2 y 3 anteriores), asegúrate que el centro del talón derecho está en línea con el centro del arco del pie izquierdo.
- Mientras giras la pierna derecha hacia fuera, el muslo izquierdo y el lado izquierdo de la cintura también tienden a girar hacia la derecha. No permitas que esto suceda. Conscientemente mantén la pierna izquierda/trasera sin perturbar, mirando hacia adelante.

Mientras doblas la rodilla derecha, no permitas que la rodilla izquierda se doble. La pierna izquierda actúa como ancla mientras la derecha está en movimiento.

El muslo y la espinilla deben formar un ángulo recto adecuado. Si el ángulo es agudo u obtuso, se altera la alineación de todo el cuerpo. Si la distancia entre los dos pies es insuficiente, la rodilla flexionada sobrepasa el tobillo formando un ángulo agudo. Si los pies están demasiado separados, la rodilla no llega a alinearse con el tobillo, formando así un ángulo obtuso. Para hacer un ángulo preciso de 90 °, es necesario fijar los pies a una distancia adecuada. Esta distancia varía de una persona a otra dependiendo de la longitud de las piernas.

Mientras doblas la rodilla derecha, el tronco se inclina inadvertidamente hacia la derecha. No permitas que esto suceda. Conscientemente tira del torso en la dirección opuesta, hacia el lado izquierdo.

Del mismo modo, levanta el muslo interno izquierdo hacia el muslo externo. Mantén la mano izquierda un poco más firme que la derecha, pero mantenla alineada con el hombro. El lado izquierdo debe ofrecer la cantidad justa de resistencia para evitar que el cuerpo colapse hacia la pierna flexionada. Levanta toda la columna vertebral desde el coxis y mantén ambos laterales del tronco paralelos entre sí.

Mientras flexionas la pierna derecha, la mano izquierda tiende a caer. Tráelo hacia atrás en línea con los hombros.

No alteres los brazos y las piernas mientras ajustas el tronco.

Mantén las manos paralelas con el suelo y en línea con los hombros.

No permitas que los músculos del brazo se caigan. Extiende los bíceps y mantén un agarre firme en los tríceps. Mantén los codos firmes y las palmas de las manos hacia abajo. No permita que las palmas de las manos se caigan. Levantar las palmas de las manos las hace sentir más ligeras.

Proyecta los glúteos hacia adentro sin permitir que el abdomen sobresalga en el proceso.

No te inclines hacia adelante mientras ensanchas el pecho.

Alarga el cuello girando la cabeza hacia la derecha.

No comprimas la garganta. Si girar la cabeza ejerce una presión indebida sobre el cuello o la garganta, practica durante unos días con la cabeza hacia adelante. Intenta la acción de girar solo después de que el cuerpo se sienta cómodo dentro del *āsana*.

La precisión geométrica en la postura involucra líneas paralelas, perpendiculares, rectas y ángulos rectos le da elegancia a la *āsana*. La práctica regular de *āsanas* esculpe el cuerpo y modifica el estado mental. El cuerpo y la mente son aliados cercanos.

Un cuerpo rígido y marchito confina la mente. La anarquía en el cuerpo y su funcionamiento conduce a una mente confusa.

Cuando se hace incorrectamente una *āsana*, se pone un peso desigual sobre ambos lados del cuerpo y los músculos y las articulaciones se estiran sin incidentes. Al principio, la colocación incorrecta de los pies, la columna colapsada, el uso desigual de las manos y las piernas, el cuello inclinado y los músculos flácidos son problemas comunes en la mayoría de los adultos. Se necesita tiempo para que el cuerpo se adapte a la posición del *āsana* y pueda alcanzar el nivel de precisión que exige el *āsana*. Por lo tanto, es esencial ser paciente y diligente al aprender *āsanas*.

Rara vez prestamos atención consciente a la posición de los pies cuando estamos de pie. En gimnasia, la acción de aterrizar sobre los pies es de suma importancia. De manera similar, en las *āsanas* de pie, el movimiento y la ubicación de las piernas y los pies es extremadamente importante. El uso correcto de las piernas y el posicionamiento preciso estira las pantorrillas, mejora la circulación y aligera las piernas.

Vīrabhadrāsana cura la rigidez en los muslos o las pantorrillas como resultado de caminar o correr largas distancias y estira los pies cansados. El estiramiento de los músculos abdominales tonifica y masajea los órganos viscerales. El ensanchamiento del pecho mejora el proceso respiratorio.

Utthita Hasta Pādāsana es la etapa preliminar en *Āsanas de Pie*, mientras que *Vīrabhadrāsana II* es una etapa intermedia.